



日 (曜)	こ ん だ て め い	あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価 kcal	日 (曜)	こ ん だ て め い	あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価 kcal
2 (月)		ちやにくやほねに なるもの	はたらくちからや たいおんになるもの	からだのちょうしを ととのえるもの	553	17 (火)		ちやにくやほねに なるもの	はたらくちからや たいおんになるもの	からだのちょうしを ととのえるもの	555
3 (火)		ぎゅうにゅう こうやどうふ・もずく わかめ・(にぼし) しらすばし・かつおぶし まぐろあぶらづけ ちくわ・とりにつく たまご	むぎ・こむぎこ こめ・じゃがいも さんおんとう こめあぶら	さやいんげん・きゅうり さやえんどう・たまねぎ にんじん・もやし ばいにく・ほししいたけ	600	18 (水)		ぎゅうにゅう たい とりひきにく	パン・こめこ じゃがいも・さとう みかんジャム こめあぶら バター	かぼちゃ・キャベツ かぼちゃペースト きゅうり・たまねぎ トマト・にんじん パセリ・ピーマン レモン・にんにく	563
4 (水)		ぎゅうにゅう おから・レンズまめ さきいか・たまご あいびきにく とりひきにく (ガラスープ)	こむぎこ・パン じゃがいも・さとう アーモンド コーンスターチ さんおんとう ごまあぶら こめあぶら	かぼちゃ・キャベツ たまねぎ・にんじん ねぎ・パセリ ピーマン・もやし しめじ	556	19 (木)		ぎゅうにゅう・みそ あつあげ・ひじき しらすばし・ぶたにく ぶたひきにく (ガラスープ)	ぎょうぎのかわ こめ・じゃがいも さんおんとう ごまあぶら こめあぶら	こんにやく・キャベツ きゅうり・たまねぎ チンゲンサイ・にんじん しろねぎ・ねぎ レモン・しょうが にんにく	626
5 (木)		ぎゅうにゅう・とうふ からあげ・レンズまめ ローストだいず・わかめ (こんぶ)・かつおぶし (けずりぶし)・たらこ メルルーサ・とりにつく	こめ・じゃがいも ごまあぶら こめあぶら マヨネーズ	キャベツ・きゅうり ごぼう・たまねぎ にんじん・ねぎ パセリ・もやし オレンジ・えのきだけ しめじ	540	20 (金)		ぎゅうにゅう・おから あつあげ・わかめ かえりいりこ ぶたひきにく とりひきにく たまご (ガラスープ)	はだかむぎ・パン パンこ・さんおんとう カシューナッツ アーモンド オリーブオイル こめあぶら・バター	きゅうり・たまねぎ にんじん・はくさい パセリ・レタス レモン・しめじ	559
6 (金)		ぎゅうにゅう・わかめ あおりのこ・(こんぶ) かえりいりこ・ちくわ まぐろあぶらづけ やきぶた・たまご (ガラスープ)・みそ	こむぎこ・パン・ごま ちゅうかめん さつまいも くらざとう さんおんとう ごまあぶら こめあぶら	きゅうり・ごぼう たまねぎ・とうもろこし にんじん・ねぎ もやし・しょうが にんにく	628	23 (月)		ぎゅうにゅう・えび ローストだいず かえりいりこ・いか ぶたひきにく うずらたまご (ガラスープ)	こめ・さつまいも でんぶん・さとう さんおんとう みずあめ・すりごま オリーブオイル こめあぶら	さやえんどう・キャベツ きゅうり・しそ たまねぎ・トマト にんじん・レモン きくらげ	601
9 (月)		ぎゅうにゅう・えび とうふ・ひじき (にぼし)・とりにつく えそすりみ・たまご かつおぶし とりひきにく	こめ・こめこ じゃがいも でんぶん さんおんとう ごま・こめあぶら	こんにやく・さやいんげん かんぴょう・こまつな たまねぎ・にんじん もやし・かわちばんかん えのきだけ ほししいたけ・しょうが	566	24 (火)		ぎゅうにゅう ローストだいず・のり わかめ・(にぼし) かえりいりこ さば・みそ	こめ・じゃがいも さとう・さんおんとう ごま・すりごま	かぼちゃ・キャベツ きゅうり・だいこん たまねぎ・にんじん ねぎ・ほうれんそう	571
10 (火)		ぎゅうにゅう きんときまめ・とうふ あぶらあげ・ぶたにく あおりのこ・(こんぶ) (にぼし)・けずりこ まぐろあぶらづけ たまご	こむぎこ・こめ じゃがいも さんおんとう ごまあぶら こめあぶら	かんぴょう・キャベツ ごぼう・だいこん レッドオニオン・なす にんじん・ねぎ ほししいたけ・しょうが	567	25 (水)		ぎゅうにゅう とうふ・きわかめ ぎゅうひきにく ぶたひきにく とりひきにく たまご・チーズ (ガラスープ)	こむぎこ・パン でんぶん・さとう さんおんとう・ごま オリーブオイル ごまあぶら・バター	きゅうり・ごぼう・ねぎ だいこん・たまねぎ とうもろこし・にんじん もやし・メロン ほししいたけ・にんにく	581
11 (水)		ぎゅうにゅう・アガー しろいんげんまめペースト ひよこまめ・ぶたにく レンズまめ・とりにつく たまご (ガラスープ)	こむぎこ・パン パンこ・じゃがいも さとう・さんおんとう ごま・ごまあぶら こめあぶら カクテルゼリー マヨネーズ	かぼちゃ・きゅうり ズッキーニ・たまねぎ トマト・にんじん・パセリ もやし・レタス グレープジュース しょうが・にんにく	629	26 (木)		ぎゅうにゅう だいず・とうにゅう ひじき・とりにつく たまご だっしふんにゅう チーズ	むぎ・こめ こめあぶら じゃがいも みかんジャム オリーブオイル マヨネーズ カレールウ	かぼちゃ・きゅうり きりぼしだいこん たまねぎ・とうもろこし トマト・にんじん ピーマン・しょうが にんにく	611
12 (木)		ぎゅうにゅう・うめ だいず・あぶらあげ しらすばし・みそ (こんぶ) (にぼし) しおこんぶ ししゃも・たまご	こむぎこ・こめ ごま・こめあぶら	キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん ねぎ・えのきだけ	594	27 (金)		ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー (ガラスープ)	パン・はるさめ さとう・バター オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・きゅうり きりぼしだいこん たまねぎ・にんじん とうもろこし・ピーマン レタス・レモン きくらげ	613
13 (金)		ぎゅうにゅう とうにゅう・ホキ ベーコン・たまご	こむぎこ・パン パンこ・じゃがいも さとう・アーモンド オリーブオイル こめあぶら	キャベツ・たまねぎ とうもろこし・トマト トマトジュース にんじん・パセリ みかんかん・パイカン レモン・おうとうかん バジル	598	30 (月)		ぎゅうにゅう・みそ だいず・とうふ (こんぶ)・わかめ (けずりぶし) まぐろあぶらづけ とりささみ・たまご	こむぎこ・こめ コーンフレーク でんぶん・さとう さんおんとう アーモンド・ごま こめあぶら	えだまめ・キャベツ こまつな・ねぎ・もやし えのきだけ・きくらげ しょうが	571
16 (月)		ぎゅうにゅう・だいず ひじき・しらすばし かつおぶし・ぶたにく (けずりぶし) たまご・みそ	もちむぎ・こむぎこ こめ・じゃがいも ごまあぶら こめあぶら	こんにやく・ねぎ グリーンアスパラガス さやいんげん キャベツ・ごぼう たまねぎ・にんじん もやし・えのきだけ	553						引用:「学校給食2025年5月号」

今治市では、「学校給食 摂取基準」に基づき、身体計測のデータから各学校(学年・クラス)ごとに基準を
作成し、給食を提供しています。毎日の栄養価は、4年生の1食分のエネルギー量を記載しています。

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。